# Harira

Tiempo de preparación: 90 Min



## Ingredientes

**Perejil picado**: 1/2 Taza
**Apio con sus hojas picado**: 1/2 Taza
**Cebolla**: 1 unidad
**Garbanzos cocinados**: 400 grs
**Jengibre rallado**: 1 cdita
**Cilantro Picado**: 1/2 Taza
**Puré de tomates**: 400 grs
**Roast Beef**: 500 grs
**Aceite**: 2 cdas
**Caldo de res**: c/n
**Extracto De Tomate**: 2 cdas
**Harina de trigo**: 1 cda
**Lentejas remojadas**: 100 grs
**Pimienta blanca**: 1 cdita
**Ras al hanout**: 1 cda
**Vermicelli**: 100 grs

## Preparación de la Receta

- Cortar el roast beef en cubos y *saltear* en una olla con aceite hasta sellar.
- Agregar *cebolla* picada y cocinar durante cinco minutos.
- Incorporar las *especias* y continuar a fuego medio 2 minutos.
- Añadir las lentejas a la olla, cubrir con el caldo, tapar y cocinar por 30 minutos.
- Incorporar el puré de tomates, los garbanzos y caldo hasta cubrir .
- Tapar y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
- Con un poco del caldo de cocción licuar el *apio*, las hojas, la mitad del *cilantro* y el *perejil*.
- Colar y retornar el liquido a la olla.
- Mezclar la cucharada de *harina* con agua hirviendo, no debe quedar con grumos y sin dejar de revolver incoporar a la *sopa*.
- Agregar los vermicelli partidos y cocinar 10 minutos a fuego bajo.
- Retirar del fuego y servir con el *perejil* y el *cilantro*.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/harira**